

Área Temática: Saúde
Edital: NAI/PROIDOSO

Curso de Capacitação de Exercício Físico no Ambiente Doméstico Parte 2

Unidade: CCS (Centro de Ciências da Saúde)

Coordenador(a): Bruno Rodrigo da Silva Lippo - Docente

Email: brunolippo@ig.com.br

Objetivos

Objetivo Geral: Capacitar os idosos para realizarem exercícios físicos no ambiente doméstico.

Objetivos Específicos: *Informar aos idosos que é possível fazer exercícios em casa. * Apresentar formas simples de se fazer exercícios no ambiente doméstico. * Demonstrar exercícios para serem realizados com materiais alternativos que possam ser utilizados durante seções de treinamento. * Conhecer os benefícios do exercício físico para a saúde.

Resumo

O presente projeto de extensão caracteriza-se com ações que visam integrar e melhorar a saúde da população idosa que frequentam os cursos do Núcleo de Atenção ao Idoso (NAI - UFPE). Através de orientações sobre exercícios e confecção de materiais alternativos, espera-se que o público-alvo tenha autonomia no ambiente doméstico para fazer do dia a dia um meio de se ter atividade física através de práticas simples no seu lar ou em praças públicas da vizinhança, melhorando a sua saúde como um todo.